

## اثر بخشی بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای بر تحول مثبت، ادراک شایستگی، خود آگاهی هیجانی و سبک ارتقا دهنده سلامت دانش آموزان با مشکلات رفتاری

یزدان گودرزی

دانشجوی دکترا روانشناسی عمومی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

مریم اکبری (نویسنده مسؤول)

گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران، نویسنده مسئول

کیومرث کریمی

گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران

### The effectiveness of the psychological empowerment package based on media literacy skills on positive transformation, competence perception, emotional self-awareness and health promoting style of students with behavioral problems

Yazdan Gudarzi

PhD student in general psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

Maryam Akbari

Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

Keuomarth Karimi

Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran

#### Abstract

The purpose of this research was the effectiveness of the psychological empowerment package based on media literacy skills on positive development, competence perception, emotional self-awareness and health promoting style of students with behavioral problems. The current study was applied in terms of purpose and in terms of method, it was a repeated measurement with pre-test, post-test and follow-up with a time interval of 2 months along with the control group. The statistical population of this research included all first-grade male students with behavioral problems in the schools of district 1 of Tehran in the academic year of 2023. The research sample includes 30 children with behavioral problems who scored higher in the Quai and Peterson behavioral problems questionnaire than the rest of the students and were selected as a statistical sample with the approval of teachers and school counselors. They were randomly divided into two groups of 15 people. and 15 control subjects were replaced. The results were analyzed using analysis of variance software with repeated measurements. And finally, SPSS-26 software was used to analyze the findings in this study. The results showed that the effects of the group have become significant, which means that the amount of positive transformation, competence perception, emotional self-awareness and health-promoting style are different in the two groups of psychological empowerment package based on media literacy and control skills, and psychotherapy package of psychological empowerment. Based on media literacy skills, it has an effect on the emotional self-awareness of students with behavioral problems in the first year of high school. Therefore, the results of the present research can be of interest to the education organization, students and teachers.

**Keywords:** *psychological empowerment based on media literacy skills, positive adolescent development, competence perception, emotional self-awareness, health promoting style, students with behavioral problems*

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر اثربخشی بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای بر تحول مثبت، ادراک شایستگی، خودآگاهی هیجانی و سبک ارتقا دهنده سلامت دانش آموزان با مشکلات رفتاری بود. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، از نوع تکرار سنجش با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با فاصله زمانی ۲ ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر متوسطه اول دارای مشکلات رفتاری در مدارس ناحیه ۱ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲ بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ کودک دارای مشکلات رفتاری که در پرسشنامه مشکلات رفتاری کوای و پیترسون نسبت به بقیه دانش آموزان نمرات بیشتری اخذ نمودند و نیز با تایید معلمان و مشاوران مدرسه، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند، به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل جایگزین شدند. نتایج با استفاده از نرم افزار روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تحلیل شد. و در نهایت جهت تجزیه و تحلیل یافته ها در این مطالعه از نرم افزار، SPSS-26 استفاده گردید. نتایج نشان داد اثرات گروه معنی دار شده است به این معنی که میزان تحول مثبت، ادراک شایستگی، خودآگاهی هیجانی و سبک ارتقا دهنده سلامت در دو گروه بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای و کنترل با هم تفاوت دارد و روان درمانی بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای بر خودآگاهی هیجانی دانش آموزان با مشکلات رفتاری پسر دوره اول متوسطه تاثیر داشته است. بنابراین نتایج پژوهش حاضر میتواند مورد توجه سازمان آموزش و پرورش، دانش آموزان و معلمان قرار بگیرد.

**واژه های کلیدی:** توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای، تحول مثبت نوجوانی، ادراک شایستگی، خودآگاهی هیجانی، سبک ارتقا دهنده سلامت، دانش آموزان با مشکلات رفتاری

### مقدمه

امروزه رویکردها و شیوه هایی که مدت ها در نهادهای تربیتی خانه و مدرسه مورد استفاده قرار گیرد، به طور اجتناب ناپذیری در رفتار افراد آن نسل بیشترین نقش را ایفاء می کند. صرف نظر از آنچه که در عمل دیده می شود، اهمیت مسائل تربیتی و مشکلاتی که باید در کوتاه مدت و بلند مدت برای آنها چاره اندیشی کرد، همیشه به قوت خود باقی است (آیسینا<sup>۱۰۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). دانش آموزان در دوره های مختلف تحصیلی باید به دقت مورد مطالعه قرار گیرند تا نیازها و انتظارات آنها مورد توجه قرار گیرد. دارلینگ-هاموند<sup>۱۰۱</sup> (۲۰۱۵) نشان دادند که دانش آموزان دوره متوسطه از والدین و معلمان خود انتظار دارند که به آنها توجه ویژه ای شود و رفتارهای مختلف آنها بدرستی مورد تحلیل و ارزشیابی قرار گیرد. دانش آموزان حتی از اجرای برنامه ها و مداخله هایی که بدون در نظر گرفتن نیازهای آنها انجام می شود، گلایه دارند. شواهد عینی از یکسو و یافته های اصلی و جانبی پژوهش ها از سوی دیگر بر این موضوع تأکید دارند که بویژه در سال های اخیر تمرکز برنامه ها و پژوهش ها از ارائه راه کارهای عملی و کاربردی برای حل مشکلات و چالش های مختلف دانش آموزان در خانه و مدرسه غیر ضروری بوده است (فتیحی آذر و همکاران، ۱۳۹۵).

از مهمترین مشکلات دانش آموزان دوره متوسطه میتوان به مشکلات رفتاری آنها اشاره کرد (یانگ<sup>۱۰۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اختلالهای رفتاری، اختلالهای شایع و ناتوان کننده ای هستند که برای معلمان و خانواده و خود کودکان مشکلات بسیاری را ایجاد می کنند و با نرخهای بالایی از معضلات اجتماعی همراه هستند (کیزلتهپه<sup>۱۰۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). تعاریف گوناگونی از اختلالهای رفتاری ارائه شده که هر تعریفی بر جنبه های ویژه ای تأکید می کند. اما همه تعاریف روی موارد زیر توافق نسبی دارند: ۱- این رفتارها افراطی هستند، رفتارهایی که با هنجارها تفاوت اندکی دارند، جزء این اختلالهای محسوب نمی شوند. ۲- اختلالهای رفتاری مزمن هستند و به سرعت برطرف نمی شوند (واعظ<sup>۱۰۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). این رفتارها به دلیل ناهماهنگی با انتظارات اجتماعی - فرهنگی، مورد قبول جامعه قرار نمیگیرند. محققان دریافته اند که اختلالهای رفتاری معمولاً نخستین بار در سالهای آغازین دوره ابتدایی مشاهده می شوند و بین ۸ تا ۱۰ سالگی به اوج خود می رسد (اگان<sup>۱۰۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اختلالهای رفتاری به طور چشمگیری بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی و حرفهای کودکان و نوجوانان تأثیر منفی می گذارند و احتمال ابتلا به بیماریهای روانی در دوره بزرگسالی را افزایش میدهند و همچنین باعث کاهش تحول مثبت نوجوانی نیز تأثیر دارد (لوپس<sup>۱۰۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

- |     |                            |
|-----|----------------------------|
| 100 | Aysina et al               |
| 101 | Hamedani & Darling-Hammond |
| 102 | Yang et al                 |
| 103 | Kiziltepe et al            |
| 104 | Vaez et al                 |
| 105 | Egan et al                 |
| 106 | Lewis et al                |

و جامعه می شود. رفتارهای ارتقا دهنده سلامت به دلیل توانایی بالقوه آنها در پیشگیری از پیشرفت بیماری های مزمن، کاهش عوارض، بهبود کیفیت زندگی و کاهش بار مراقبت های بهداشتی در جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردار است (کاتز و هیمان<sup>۱۱۲</sup>، ۱۹۹۱). بهبود رفتارهای بهداشتی یک اولویت بین المللی و چالش اصلی ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی در چند دهه آینده است. خودکارآمدی به معنای باور فرد در مورد توانایی خود برای رویارویی با یک موقعیت خاص است (لوریو<sup>۱۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). امروزه اعتقاد بر این است که افراد برای اینکه بتوانند در تغییر رفتار و بهبود سلامت خود موفق باشند، باید خود را در غلبه بر موانعی که ممکن است برای تغییر رفتارشان وجود دارد، موثر بدانند که از طریق ادراکات شایستگی قابل انجام است (سیلوا<sup>۱۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از متغیرهایی که از سواد رسانهای تأثیر میپذیرد مفهوم ادراک شایستگی است. ادراک شایستگی در بین همه انسانها وجود دارد و یک نیاز اساسی و شناختی است که تأثیر گسترده ای بر زندگی روزمره، شناخت و رفتار افراد دارد (تورس و کیس<sup>۱۱۵</sup>، ۲۰۱۶؛ ربکا<sup>۱۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). بسیاری از محققان ادراک شایستگی را سنگ بنای رشد اجتماعی و عاطفی کودکان می دانند. ادراک شایستگی، قضاوت کلی فرد در مورد خود است که به آگاهی فرد از ویژگی ها، ظرفیت ها و تواناییهای شخصی خود و نوع روابطی که با دیگران دارد مربوط می شود. علاوه بر این، ویژگی های شناختی، زمینه اجتماعی و فرهنگی نیز بر پیدایش و دگرگونی ادراک از خود و احساسات مشابه یا تقاضا برای آنها تأثیر می گذارد (اسپوسیتو، فردا و فروکو<sup>۱۱۷</sup>، ۲۰۱۵). یافته های برخی تحقیقات نشان داده است که ادراک شایستگی می تواند بر کیفیت روابط بین فردی با همسالان تحت تأثیر قرارداد تأثیر بگذارد و از سوی دیگر ادراک بی کفایتی می تواند منجر به احساس تنهایی و عدم پذیرش از سوی افراد شود (اوایزر<sup>۱۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). گروه همسالان ادراک شایستگی یک محرک چند بعدی است که فرد را در زمینه های آموزشی، اجتماعی و شناختی راهنمایی میکند. بر اساس این دیدگاه، ادراک شایستگی یک ساختار کلیدی در اکثر مدل های نظری مرتبط با انگیزه پیشرفت است، در واقع لذت درونی حاصل از موفقیت منجر به افزایش تلاش برای موفقیت، ادراک بی کفایتی می شود و نارضایتی منجر به اضطراب و کاهش تلاش برای موفقیت می

همزمان با ورود دیدگاه روانشناسی مثبت نگر به قلمرو روان شناسی رویکردها و نظریه های جدید در روان شناسی مطرح شد که یکی از مهمترین این رویکردها، تحول مثبت نوجوانی بود. در طی سالیان گذشته به دلیل رواج دیدگاه نقصان نگر در خصوص دوره نوجوانی عمده مداخلات بر درمان عوامل خطر ساز مانند سوء مصرف مواد، خشونت، بیماری های مقاربتی، شکست در مدرسه و بارداری های ناخواسته متمرکز و به نوجوان به مثابه مشکل پیچیده توجه می شد (سانتوس<sup>۱۱۹</sup>، ۲۰۲۱). علیرغم موثر بودن برخی از این مداخلات از آنجایی که نتایج دارای اثرات ناپایدار و یا کوتاه مدتی بودند، نیاز به طراحی مداخلات طولانی مدت و دارای تأثیرات عمیق تری بود که در آنها به علاوه بر تحول طولانی مدت همزمان به نیروهای بالقوه نوجوانان نیز توجه شود. اما از آن جا که تمامی این موارد تحت تأثیر و برآمده از نوع رویکرد برگزیده در خصوص نوجوانی بود تفاوت های بسیار در تعریف، خدمت رسانی و طراحی مداخلات برای نوجوانان وجود داشت (کرون و آرچربرگ<sup>۱۲۰</sup>، ۲۰۲۲). که پس از یک سیر تکاملی نگاه تحول مثبت توانست گوی سبقت را از دیگر رویکردها برآید. در رویکرد تحول مثبت نوجوانی تأکید بیشتری بر تحول مثبت، نقاط قوت و فرایندهای انطباقی است و لذا نوجوانان زمانی به بهترین نحو پیشرفت می کنند و شکوفا می شوند که روابط سودمند متقابلی با مردم و دنیای اجتماعی خویش برقرار کنند (کارتیپلاس<sup>۱۲۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). درواقع، تحول مثبت نوجوانی فرایندی است که بر اساس آن، طی جریانی پیگیر و منظم، با فراهم آوردن فرصت ها، ارتباطات و حمایت های لازم برای شاخصه های تحول مثبت پیامدهای مثبتی برای نوجوانان فراهم می آورد و از طرف دیگر، با استفاده از مولفه های تحول مثبت نوجوانی، با افزایش مهارت ها، نیرومندسازی نوجوانان و قوت بخشیدن به خانواده ها، نوجوانان در نقش واقعی خود در جامعه به کار گرفته می شوند و فعالیت می کنند پس در نتیجه رسیدن آنها به سلامت جسمی، جنسی و روانی تسهیل می شود و همین امر باعث افزایش ارتقا سلامت در نوجوانان میشود (کیلی<sup>۱۲۲</sup>، ۲۰۰۴).

سلامتی مستلزم اصلاح سبک زندگی است زیرا بسیاری از بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی عروقی، اضافه وزن و ... که در سال های گذشته رایج شده اند، ریشه در عادات نادرست رفتار انسان دارند (کوماری<sup>۱۲۳</sup>، ۲۰۲۰). سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت شامل رفتارهایی است که منجر به توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل بر سلامت خود و در نهایت بهبود سلامت خود

- 112 Katz & Heimann  
113 Loureiro et al  
114 Silva et al  
115 Torres-Gastelú & Kiss  
116 Rebecca  
117 Esposito, Freda & Bosco  
118 Aviezer et al

- 107 Santos  
108 Crone & Achterberg  
109 Kagitcibasi  
110 Kelley  
111 Kumari

از سوی دیگر مفهومی که در نوجوانان نیازمند بررسی است مفهوم سواد رسانه‌ای است. سواد رسانه‌ای نوعی تکنیک عملی و مهارت بسیار ویژه است که در عصر حاضر یکی از مهمترین آموزش‌ها در جهان تلقی می‌شود. سواد رسانه‌ای به فرد این توانایی را می‌دهد که تحلیل مناسبی از مطالب منتشر شده در انواع شبکه‌های رسانه‌ای را داشته باشد (جاهد، ۱۴۰۱)، و به عنوان یک اندیشه کلیدی در حوزه ارتباطات مطرح است که در نتیجه آن افراد خود را در مواجهه با رسانه‌ها بیمه می‌نمایند. سواد رسانه‌ای به مخاطب این امکان را می‌دهد تا با افزایش درک، شناخت، و قدرت نقد و تحلیل خود به طور موثر و کارآمدی انبوه پیام‌های رسانه‌ای را تحت کنترل در آورد (شریفی، ۱۳۹۴). استفاده افراطی از رسانه‌های دیجیتال و زمان بیش از حد نگاه کردن به صفحه نمایش با رفاه روانی اجتماعی پایینتر مرتبط است (تونج<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) به ویژه در دوران نوجوانی، کودکان مستقل عمل می‌کنند و محدودیتهای صرف در استفاده از رسانه‌های دیجیتال مؤثرتر می‌شوند (فستل و گنیز<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۹). هدف آموزش سواد رسانه‌ای در نخستین گامهای خود، تنظیم یک رابطهی منطقی و رسانه‌ای مبتنی بر هزینه فایده با رسانه‌ها است، به این معنا که در برابر رسانه‌ها چه چیزهایی را از دست می‌دهیم و چه چیزهایی را به دست می‌آوریم. ضرورت آموزش سواد رسانه، درواقع اقدامی جهت پیشگیری از مشکلات اعتیاد به اینترنت و کاهش بروز آسیب‌ها و بهبود سلامت نوجوانان می‌باشد. (بیکاس<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). در دنیای پیچیده کنونی، استفاده از اینترنت و سواد رسانه‌ای برای نوجوانان بسیار ضروری است، زیرا می‌تواند نقش عمده‌ای در کسب مهارت‌های مختلف یادگیری ایفا نماید (سپاسی و همکاران، ۱۳۹۹). نوجوانان در پی استفاده‌ی روزافزون از اینترنت و زندگی در فضای مجازی به مدت طولانی، نوعی وابستگی کاذب نیز به آن می‌یابند که دیگر رهایی از آن امری دشوار است. در این حالت اگر مهارت انتخاب‌گری را نیاموخته باشند، به آنچه جذاب تر و قانع کننده تر و نه لزوماً مفیدتر است جذب و گاه به اعتیاد رسانه‌ای منجر می‌شود (صراطی شیرازی و گل تاجی، ۱۳۹۷). یکی از مداخلات که می‌تواند در برابر عوامل خطر برای حفاظت از نوجوانان در برابر آسیب‌ها استفاده کرد؛ بهره‌مندی از سواد بالاتری به جز سواد آموختن یعنی سواد رسانه‌ای می‌باشد. همان طور که ما به نوجوانان خود آموزش می‌دهیم که در چه ساعتی حق دارند از منزل بیرون بروند، در زمان بیرون رفتن از منزل به چه کسانی می‌توانند اعتماد کنند و از چه کسانی باید فرار کنند و مواردی از این قبیل، لازم است در بزرگراه فناوری اطلاعات و ارتباطات هم آموزش‌های لازم را به آن‌ها بدهیم و بدانیم اگر

شود (بارنت و گودوی<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۸). بنابراین مشخص می‌شود که اهمیت درک شایستگی به عنوان عنصر شناختی مؤثرتر در سلامت روان دانش آموزان و موفقیت تحصیلی آنها نقش تعیین کننده ای دارد. آنها در پژوهشی بیان کردند که بین میزان درگیری تحصیلی، مشارکت در بحث‌های گروهی و استفاده از فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی در محیط مدرسه و خانه با درک دانش آموزان از شایستگی خود رابطه مستقیمی وجود دارد (نورباری<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). کنترل بیش از حد والدین فرصت‌های کودکان را برای دستیابی به ادراک شایستگی کاهش می‌دهد، در واقع توانایی درک آنها را کاهش می‌دهد و منجر به ایجاد هیجان و اضطراب در آنها میشود و با خود آگاهی هیجانی میتوان آن را کنترل کرد (پرز<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۱). خود آگاهی هیجانی، توانایی شخص در شناخت دقیق هیجان‌های خود هنگام روی دادن آنها و درک شیوه‌های مناسب برای نشان دادن واکنش منطقی به افراد در وضعیت‌های گوناگون است. با شناخت نقاط قوت روانی، امکان تکیه بر آنها برای بهبود نقاط ضعف روانی فراهم می‌شود. از سویی، آگاهی از نقاط ضعف موجب می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند برآورد درستی از ضعف‌های خویش داشته باشد (وان سون<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در نتیجه با آگاهی کافی در پی رفع این مشکلات برآید. رشد خود آگاهی به فرد کمک می‌کند تا برای مثال دریابد: آیا هنگام خشم، خویشتن دار است یا نه؟ یا در وضعیت معمول زندگی، استرس دارد یا نه؟ تا زمانی که فرد احساسات خود را به خوبی نشناسد، نمی‌تواند آنها را کنترل کند (راشد<sup>۲۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). خشونت و پرخاشگری از پیامدهای ناتوانی در شناخت و مهار احساسات نامطلوب اند. فردی که احساسات خود را به راحتی شناسایی می‌کند، واکنش سریع‌تر و درست‌تری در برخورد با مسائل دارد. برای مثال، اینکه فرد متوجه باشد اکنون اندوهگین است نه خشمگین، به او کمک می‌کند تا به جای رفتار نشست گرفته از خشم، رفتاری متناسب با اندوه نشان دهد؛ اما زمانی که فرد با تأخیر و مشکل، احساسات خود را درک می‌کند، امکان اداره و کنترل این احساسات نیز در او با تأخیر همراه خواهد بود. هرچه انسان‌ها بتوانند نیازهای واقعی خود را بهتر شناسایی کنند، گام‌های مؤثرتری در جهت ارضای آنها خواهند برداشت و سرانجام به آرامش روانی بالاتری دست خواهند یافت (لیوارجانی و حسینی نسب، ۲۰۱۹) که با توانمندسازی دانش آموزان میتوان بسیاری از این مشکلات را برطرف کند.

- 124 - Twenge  
125 - Fstle&Gniewosz  
126 - Bakas&etal

- 119 Barnett & Goodway  
120 Norbury et al  
121 Perez  
122 Van Son et al  
123 Rasheed et al

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، از نوع تکرار سنجش با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با فاصله زمانی ۲ ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر متوسطه اول دارای مشکلات رفتاری در مدارس ناحیه ۱ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲ می باشد. نمونه آماری در بخش کیفی ۱۰ متخصص ارزیابی توانمندسازی مبتنی بر سواد رسانه ای بود. انتخاب متخصصین نمونه، به صورت هدفمند و تعداد آنها بر پایه حداقل تعداد مورد نیاز برای ارزیابی محتوایی است. نمونه بخش کمی پژوهش شامل ۳۰ کودک دارای مشکلات رفتاری که در پرسشنامه مشکلات رفتاری کوای و پیترسون نسبت به بقیه دانش آموزان نمرات بیشتری اخذ نمودند و نیز با تایید معلمان و مشاوران مدرسه، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند، به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل جایگزین شدند.

### ابزار پژوهش

**مقیاس تحول مثبت نوجوانی:** این مقیاس، تحول مثبت نوجوانی را از طریق ۵ شاخصه شایستگی، اعتماد، ارتباط، خلق و خو و مراقبت اندازه گیری میکند. این پرسشنامه که توسط گلدوف و همکاران (۲۰۱۴) ساخته شده، از درستی و قابلیت اعتماد قابل قبولی برخوردار است. نمونه ۱۷ سؤالی، ساختار عاملی نسخه ۸۰ سؤالی را تکرار میکند. فرم ۱۷ سؤالی درستی همگرای معناداری با مشارکت در جامعه (۰/۲۱ تا ۰/۵۶) و درستی و اگر با افسردگی (۰/۴۰ تا ۰/۶۰-) و رفتارهای پر خطر (۰/۴۶ تا ۰/۶۶) نشان داده است. قابلیت اعتماد این ابزار توسط میلوت (۲۰۱۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۴ گزارش گردید. هر یک از شاخص های شایستگی، اعتماد و مراقبت به وسیله سه گویه و خلق و خو و ارتباط به وسیله چهار گویه اندازه گیری می شود. گویه های هر خرده مقیاس به شرح ذیل می باشد. خرده مقیاس شایستگی سؤالات ۱، ۲، ۳، اعتماد ۴، ۶، ۷، مراقبت ۱۱، ۱۲، ۱۳، خلق و خو ۵، ۹، ۱۰ و ارتباط ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، می باشند. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۳ گزارش شد.

**پرسشنامه ادراک شایستگی:** پرسشنامه ادراک شایستگی براساس نمودار خود ادراکی هارتر (۱۹۸۲) تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال دو گزینه ای بوده که دو گزینه است. همچنین طریقه نمره گذاری معکوس می باشد. همچنین ادراک شایستگی از ابعاد مختلف (کفایت رفتاری، کفایت اجتماعی، کفایت تحصیلی، کفایت جسمی) تشکیل شده است. دارای بازه نمرات است که نمره کمتر از نقطه برش نشان دهنده ادراک شایستگی پائین و نمره بیشتر از نقطه برش باز گو کننده ادراک شایستگی بالا است. میزان اعتبار و پایایی پرسشنامه هارتر، توسط

آن ها را در فضای مجازی بدون دادن آموزش های لازم رها کنیم، هر لحظه امکان دارد فرزندان امروز ما قربانیان آینده باشند. سواد رسانه ای افزودن نوعی درک متکی بر مهارت است که بر اساس آن بتوانند انواع رسانه ها و تولیدات رسانه ای را بشناسند و آن ها را از یکدیگر تفکیک کنند. از آنجا که سهم سواد رسانه ای در فرهنگ ما بسیار اندک است و این امر موجب نگرانی شده است. تأکید بر آموزش سواد رسانه ای در دوران نوجوانی به دلیل حساس بودن این دوران در شکل یافتن شخصیت آینده نوجوانان دارد؛ بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، نظام تعلیم و تربیت هر کشور را باید نه تنها به عنوان نهادی در نظر گرفت که وظیفه ی آن آموختن دانستنی ها و توانمندسازی نوجوانان امروز برای برآوردن نیازهای فردای آنان است، بلکه یکی از اساسی ترین نهادها در شکل دادن و پرورش دانش آموزان است. در ایران مانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه، هنوز مطالعات و تحقیقات در حوزه ی سواد رسانه ای و عوامل پدید آورنده یا مساعد کننده آن در ابتدای مسیر است، بنابراین اهمیت و ضرورت این تحقیق مشخص است، زیرا ما در یک محیط رسانه ای زندگی می کنیم و باید تمامی اطلاعات عملکردی جامعه را بدانیم، بنابراین نوجوانان باید پیوسته آگاهی هایشان را افزایش دهند تا برداشت های سطحی از پیام ها نداشته باشند. بدین منظور توجه جدی به آموزش سواد رسانه ای نوجوانان یکی از راهبردهای اساسی در نیل به هدف پژوهش به شمار می رود. مختاریان (۱۴۰۲) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه سواد رسانه ای و نگرش به فضای مجازی با ادراک شایستگی دانش آموزان مقطع متوسطه انجام داد و به این نتیجه رسید بین سواد رسانه ای و ادراک شایستگی دانش آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. ربکا و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی با عنوان شایستگی اجتماعی ادراک شده دانش آموزان: نقش خودمختاری-حمایت و پیوند با بهزیستی، مهارت های اجتماعی-عاطفی و رفتارها انجام دادند و به این نتیجه رسیدند شایستگی درک شده برای تحمل (مرتبط با دو رفتار)، تنظیم هیجانی (مرتبط با عاطفه منفی و دو مهارت عاطفی اجتماعی) و آگاهی عاطفی (مرتبط با بازتاب خود) بود. کارگلین و دمیر (۲۰۲۳) پژوهشی با عنوان تقویت سواد رسانه ای دانش آموزان انجام دادند و تأثیر مثبت آموزش سواد رسانه ای را در پرورش آگاهی کودکان را نشان دادند. از سوی دیگر با توجه به اهمیت توانمندسازی در ششمین جلسه کنفرانس حقوق دانش آموزان، بنابراین پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا تدوین بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارتهای سواد رسانه ای بر تحول مثبت نوجوانی، ادراک شایستگی، خود آگاهی هیجانی و سبک ارتقا دهنده سلامت دانش آموزان با مشکلات رفتاری تأثیر دارد؟

پژوهش هارتر (۱۹۸۲) بررسی شد و پرسشنامه دارای پایایی می باشد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد. پرسشنامه خود آگاهی هیجانی: پرسشنامه خود آگاهی هیجانی توسط گرنر فرانکلین و لانگ فورد در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. پرسشنامه خود آگاهی هیجانی دارای ۳۳ گویه است که با یک مقیاس لیکرت پنج درجه ای (از هرگز تا خیلی زیاد) خود آگاهی هیجانی افراد را اندازه گیری می کند. قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد. ابزار پایایی ابزاری هستند که از خاصیت تکرار پذیری و سنجش نتایج یکسان برخوردار باشند. در پژوهش (مهنّا و طالع پسند، ۱۳۹۵) پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب پرسشنامه می باشد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

**پرسشنامه سبک ارتقا دهنده سلامت:** این پرسشنامه در سال ۱۹۹۷ توسط والکر و همکارانش ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۵۴ سوال است که جواب هر سوال به صورت طیف لیکرت چهار درجه ای از همیشه تا هرگز می باشد. پرسشنامه HPLP به سنجش رفتارهای ارتقا دهنده سلامت افراد در شش مولفه زیر می پردازد: تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خود شکوفایی میباشد. همچنین در ایران نیز در مطالعات مختلفی روایی و پایایی شده است که میزان پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ بدست آمده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

#### جدول ۱: پروتکل توانمندسازی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای

| جلسه | عنوان                 | هدف                                                                              | محتوا                                                                                                                                                                                                                                             | تکلیف خانگی                                                                                                                                               |
|------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول  | معارفه                | معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات مثل احترام به یکدیگر، گوش دادن، حضور منظم در جلسات | ابتدا آموزش دهنده خود را معرفی می کند و سپس قوانین گروه را مشخص میسازد و پس از آن اهداف جلسات و طول هر جلسه و چگونگی برگزاری جلسات را بیان میکند و در پایان از نوجوانان میخواهد خود را به طور کامل معرفی کنند و قوانین گروه پایبند بمانند         | از نوجوانان خواسته میشود در منزل یکبار دیگر به مرور قوانین بپردازند و اگر موافق هستند رضایت کتبی خویش را اعلام نمایند.                                    |
| دوم  | سواد رسانه            | آشنایی با سواد و انواع آن                                                        | بیان نظرات خویش در خصوص اینترنت، دوره های پیشرفت دانش بشری و آشنایی مقدماتی با سواد رسانه ای                                                                                                                                                      | تکلیف جهت آشنایی دانش - آموزان با شاخص های معرف این اصل، شامل: سواد رسانه - ای، مالکیت رسانه ها، پیامک های غیرواقعی و صفحات جعلی دریافت اطلاعات آشنا شوند |
| سوم  | آموزش مهارت های زندگی | خودآموزی کلامی و آشنایی با نقاط ضعف و قوت خود                                    | استفاده از انیمیشن آموزش مهارت های زندگی به کودکان   ولخرجی فرخ یکدانه انیمیشن مهارت های زندگی برای کودکان - مواظب گیاهها باش فرخ یکدانه انیمیشن مهارت های کودکان دوستی دوطرفه فرخ یکدانه کارتون مهارت های زندگی محسن خوش اندام می شود فرخ یکدانه | تکلیف در جهت مقایسه خود و یکی از دوستان یا اعضای خانواده و ذکر توانمندی های خودشان                                                                        |

|       |                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| چهارم | آموزش مهارت های ارتباطی     | آموزش ارتباط مهارت های غیر کلامی، مهارت ارتباط کلامی و آموزش مهارت نه گفتن، آموزش مهارت حل تعارض و آموزش مهارت به پایان رساندن یک ارتباط مؤثر | کلیپ آموزشی مهارت های ارتباطی موسسه پرتو<br>فیلم مهارت برقراری ارتباط با دیگران پیام اسمی<br>فیلم مهارت نه گفتن موسسه یاریگران زندگی<br>فیلم آموزش مهارت های ارتباطی امینه افتخاری                                                                 | از نوجوانان خواسته میشود مهارت های مورد نظر با انجام هر مهارت در قالب نمایش توسط خود با کمک والدین تمرین کنند                                                                                   |
| پنجم  | تاب آوری و امیدواری         | چالش فکری، بارش فکری، بازی نقش و تقویت شوخ طبعی و تقویت عزت نفس                                                                               | موشن گرافیک   ارتقای تاب آوری؛ چرا و چگونه؟ مجتمع آموزشی مفید.<br>فیلم تاب آوری به عنوان یک مفهوم فردی و اجتماعی، ایمان فانی<br>فیلم خارجی آموزش تاب آوری در کودکان                                                                                | از دانش آموزان خواسته میشود ویژگی های دوران نوجوانی را بیان کنند، تغییرات بلوغ را بیان کنند و راهکارهایی در جهت افزایش تاب آوری خود در منزل انجام داده و آن را به صورت مکتوب گزارش دهند.        |
| ششم   | الگوهای مقابله ای           | توانش شناختی و رفتاری برای مقابله با تنیدگی                                                                                                   | استفاده از تئاتر درسی<br>استفاده از کلیپ انیمیشن آموزشی مدیریت استرس دکتر نوذر نخعی<br>کلیپ ۸ روش ساده برای مقابله با استرس مریم لاقانی                                                                                                            | ترسیم اهداف واقع بینانه و قابل دسترس و ارائه مثال های عینی در جهت بهبود راهبردهای مقابله در آن ها                                                                                               |
| هفتم  | کنترل خشم و آموزش جرات ورزی | آشنایی با مهارت های کنترل خشم و نه گفتن و تشویق نظارت خود هیجانی و رفتاری                                                                     | استفاده از فیلم و کتاب فیلم (مدیریت و کنترل خشم ماهان دوانلو و کلیپ آموزش مدیریت خشم و پرخاشگری به کودکان مریم معصومی)<br>کتاب (خشم چگونه با آن و بدون آن زندگی کنیم)<br>تئاتر درسی درباره جرات ورزی انیمیشن آموزشی درباره مهارت نه گفتن حسینی مهر | از روش های مدیریت خشم کدام روش یا روشها را به کار خواهید برد؟ چرا جملات زیر را تکمیل کنید...<br>اگر خشم خود را ابراز کنم...<br>اگر خشم خود را ابراز نکنم و در خود بریزم...<br>اگر خشمگین شوم... |

|         |                                                                       |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هشتم    | توانمند سازی<br>رشد تسلط<br>شخصی: خود<br>شکوفایی<br>و نشاط<br>اجتماعی | آشنایی با حل<br>مسائل و رشد<br>شخصی                           | بررسی تکلیف جلسه قبل، توجه و تمرکز<br>بر شایستگیها و مهارتهای اساسی زندگی<br>فراتر از نیازهای موجود، آموزش فنون ابراز<br>وجود یا جرات ورزی به منظور رسیدن به<br>اهدافشان از طریق ایفای نقش، تسهیل ایجاد<br>رفتارهای سازگاران در افراد، ارتقا توانایی<br>افراد برای رسیدن به زندگی مؤثرتر به جای<br>پرداختن ساده به مشکلات موجود (تأکید بر<br>رشد شخصی) | از اعضا خواسته خواهد شد<br>تا فنون ابراز وجود یا جرات<br>ورزی را از طریق ایفای نقش<br>روزانه دو بار در منزل انجام<br>دهند. تمرین هدف گزینی<br>و هدف گذاری با توجه به<br>شرایط و تواناییهای خودشان |
| نهم     | آموزش<br>تفکر خلاق و<br>انتقادی                                       | آشنایی با مقابله<br>با مشکلات و<br>ارتقای تفکر<br>مثبت        | بررسی تکلیف جلسه قبل، تلفیق قدرت<br>تصمیم گیری و حل مساله برای رسیدن به<br>تفکر خلاق<br>۱- نگاه به فراسوی تجارب خود، ۲- تقویت<br>انعطاف پذیری شناختی، ۳- توانایی تمرکز و<br>توجه به مسائل در مدت طولانی، ۴- مقاومت<br>در برابر مشکلات ۵- نیروی زیاد و تمایل<br>برای کار سخت ۶- تعهد به انجام صحیح کار                                                  | تمرین مهارت حل مسئله در<br>دیگر ابعاد زندگی، تمرین<br>بارش مغزی و تقویت انعطاف<br>پذیری شناختی توجه و نوشتن<br>تصمیم گیری کوچک و<br>بزرگ در زندگی                                                 |
| دهم     | توانمند سازی<br>و تسهیل<br>فرآیند تصمیم<br>گیری                       | تحلیل رفتار<br>متقابل و<br>خودآموزی<br>کلامی                  | بررسی تکلیف جلسه قبل، انواع تصمیم<br>گیری احساسی، اجتنابی، تکنانشی، تصمیم<br>گیری مطیعانه، تصمیم گیری گوش به<br>زنگی، تصمیم گیری اخلاقی، تصمیم گیری<br>منطقی، انتخاب بهترین و منطقی ترین<br>تصمیم گیری                                                                                                                                                 | بررسی انواع تصمیم گیری<br>در ابعاد گوناگون زندگی و<br>تأمل در مورد علل آن، تمرین<br>تصمیم گیری منطقی                                                                                              |
| یازدهم  | توانمند سازی<br>روانی و<br>آموزش حل<br>مساله                          | توانایی حل<br>مساله و مهارتها<br>و آموزش سبک-<br>های حل مساله | بررسی تکلیف جلسه قبل، مواجهه مؤثر با<br>مشکلات و مسائل و حل کردن یا کنار آمدن<br>با آن، آگاهی نسبت به احساسات و افکار،<br>تعریف مشکل و شناسایی آن، استفاده از<br>مهارت حل مساله، توجه به احساسات،<br>دوری از تعصب، خستگی فکری و ذهنی،<br>توجه به موانع اجرایی مرتبط با خود                                                                             | از اعضا خواسته خواهد شد که<br>مهارت حل مساله و تصمیم-<br>گیری در زندگی خود به کار<br>گیرند و به کارگیری انعطاف<br>پذیری شناختی و ذهنی در<br>زندگی و توجه به احساسات و<br>افکار همراه با آن        |
| دوازدهم | تکنیک مقابله<br>با هیجانات<br>منفی و جمع<br>بندی مطالب                | شناخت هیجانات<br>مثبت و منفی                                  | موزیک بی کلام از دن گیسون و موسیقی-<br>های آرامبخش طبیعی، بررسی تکلیف جلسه<br>قبل، عدم انکار واقعیت و آمادگی مواجهه<br>با شرایط موجود. علایم هشدار دهنده<br>جسمانی، ذهنی، عاطفی و رفتاری و تمرین<br>تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی و آرامش<br>عضلانی که به عنوان شیوههای بلندمدت در<br>مقابله با استرس و اضطراب کاربرد دارند،<br>اجرای پس آزمون             | از اعضا خواسته خواهد شد<br>تا فنون تنفس عمیق، تصویر<br>سازی ذهنی و آرامش عضلانی<br>را روزانه دو بار در منزل انجام<br>دهند.<br>گوش دادن موسیقی بی کلام و<br>ریلکس شدن در منزل                      |

## یافته ها

### جدول ۲: نتایج آزمون اصلی تفاوت بین آزمونها در دو گروه

| آزمون    | مجموع مجذورات | درجات آزادی سوال | میانگین مجذورات | مقدار $F$ | سطح معناداری | مجذورات |
|----------|---------------|------------------|-----------------|-----------|--------------|---------|
| اینترسپت | ۱۹۷۳۱۶/۳۰۰    | ۱                | ۱۹۷۳۱۶/۳۰۰      | ۴۶۳۱/۵۵۲  | ۰/۰۰۱        | ۰/۷۹۲   |
| گروه     | ۳۰۴۰/۱۳۳      | ۱                | ۳۰۴۰/۱۳۳        | ۷۱/۳۶۰    | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۵۳   |
| خطا      | ۱۶۱۸/۹۰۰      | ۳۸               | ۴۲/۶۰۳          |           |              |         |

براساس نتیجه بدست آمده از جدول (۲) همانطور که مشاهده می شود اثرات گروه معنی دار شده است به این معنی که میزان تحول مثبت در دو گروه بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای و کنترل با هم تفاوت دارد و بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای بر تحول مثبت دانش آموزان با مشکلات رفتاری پسر دوره اول متوسطه تاثیر داشته است.

### جدول ۳: نتایج آزمون اصلی تفاوت بین آزمونها در دو گروه

| آزمون    | مجموع مجذورات | درجات آزادی سوال | میانگین مجذورات | مقدار $F$ | سطح معناداری | مجذورات |
|----------|---------------|------------------|-----------------|-----------|--------------|---------|
| اینترسپت | ۱۸۰۳۴۲/۵۳۳    | ۱                | ۱۸۰۳۴۲/۵۳۳      | ۴۲۳۲/۰۸۶  | ۰/۰۰۱        | ۰/۷۹۱   |
| گروه     | ۸۸۴۰/۸۳۳      | ۱                | ۸۸۴۰/۸۳۳        | ۲۰۷/۴۶۷   | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۴۵   |
| خطا      | ۱۶۱۹/۳۰۰      | ۳۸               | ۴۲/۶۱۳          |           |              |         |

براساس نتیجه بدست آمده از جدول (۳) همانطور که مشاهده می شود اثرات گروه معنی دار شده است به این معنی که میزان ادراک شایستگی در دو گروه بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای و کنترل با هم تفاوت دارد و بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای بر ادراک شایستگی دانش آموزان با مشکلات رفتاری پسر دوره اول متوسطه تاثیر داشته است.

### جدول ۴: نتایج آزمون اصلی تفاوت بین آزمونها در دو گروه

| آزمون    | مجموع مجذورات | درجات آزادی سوال | میانگین مجذورات | مقدار $F$ | سطح معناداری | مجذورات |
|----------|---------------|------------------|-----------------|-----------|--------------|---------|
| اینترسپت | ۶۷۳۸۰۰/۵۳۳    | ۱                | ۶۷۳۸۰۰/۵۳۳      | ۱۳۷۱۷/۸۷۹ | ۰/۰۰۱        | ۰/۷۹۷   |
| گروه     | ۱۶۱۹۳/۶۳۳     | ۱                | ۱۶۱۹۳/۶۳۳       | ۳۲۹/۸۶۶   | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۹۷   |
| خطا      | ۱۸۶۶/۵۰۰      | ۳۸               | ۲۴/۲۶۹          |           |              |         |

براساس نتیجه بدست آمده از جدول (۴) همانطور که مشاهده می شود اثرات گروه معنی دار شده است به این معنی که میزان خودآگاهی هیجانی در دو گروه بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای و کنترل با هم تفاوت دارد و روانی بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای بر خودآگاهی هیجانی دانش آموزان با مشکلات رفتاری پسر دوره اول متوسطه تاثیر داشته است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر اثربخشی بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای بر تحول مثبت، ادراک شایستگی، خودآگاهی هیجانی و سبک ارتقا دهنده سلامت دانش آموزان با مشکلات رفتاری میباشد. نتایج نشان داد میزان تحول مثبت، ادراک شایستگی و خودآگاهی هیجانی در دو گروه بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای و کنترل با هم تفاوت دارد و روانی بسته توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای و فراتشخیص بر خودآگاهی هیجانی دانش آموزان با مشکلات رفتاری پسر دوره اول متوسطه تاثیر داشته است که همسو با نتایج پژوهشهای مختاریان (۱۴۰۲)، ربکا و همکاران (۲۰۲۴) و کارگلین و دمیر (۲۰۲۳) بود. در تبیین این نتایج میتوان گفت حضور رسانه ها اخیراً به همه سطوح جامعه رسیده است. رسانه ها به عنوان منبع اطلاعاتی بر طیف گسترده ای از مخاطبان تأثیر گذاشته اند. افراد در یک جامعه رسانه ای شده معتقدند فناوری های دیجیتال و رسانه ها نقش مهمی در یادگیری، شیوه های زندگی روزمره و رفاه دارند (هاینز، ۲۰۱۰؛ راسی و همکاران، ۲۰۲۱). این یک واقعیت است که

رسانه ها تأثیر قابل توجهی بر جامعه دارند. واقعیت جامعه و نحوه عملکرد آن را منعکس می کند (سینگ و پاندی، ۲۰۱۷). پیشرفت های تکنولوژیکی به افراد اجازه می دهد افکار خود را گسترش دهند و انتشار اطلاعات را به مخاطبان بیشتری تسهیل کنند (ستیارینی<sup>۱۲۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). توانمندسازی روانشناختی عبارتست از فرآیند افزایش انگیزش درونی نسبت به انجام وظایف محوله که در پنج بعد احساس شایستگی، احساس معنادار بودن، احساس برخورداری از اختیار، احساس تأثیرگذار بودن و احساس وجود اعتماد مشخص شده است (کولی و همکاران، ۲۰۲۴). احساس شایستگی برای اصلاح احساسات برای احساس بهتر به احتمال زیاد به این معنی است دانش آموزان برای انجام این کار و انعکاس احساسات خود به خوبی مجهز هستند (چئون و همکاران، ۲۰۱۸؛ دمکوویچ و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین در تبیین این نتایج می توان گفت ترکیب این دو نوع مهارت توانمندسازی روانشناختی و سواد رسانه ای، بهبود ادراک شایستگی را تسهیل می کند. ادراک شایستگی به معنای احساس خودارزشی و اعتماد به نفس است که افراد با آن می توانند با بهترین نحو ممکن در زندگی تحصیلی خود عمل کنند. آموزش مهارت های سواد رسانه ای باعث می شود افراد بتوانند به درستی اطلاعات را تحلیل کرده و به خوبی با رسانهها مقابله کنند، که این امر باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس خودارزشی در آن ها می شود. از طرفی آموزش توانمندسازی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای باعث تقویت اعتماد به نفس و ادراک شایستگی در افراد می شود، زیرا آن ها با توانایی های مقابله با مشکلات و مواجهه با فشارها و استرس ها آشنا می شوند. به نظر می رسد که شایستگی درک شده برای تنظیم اجتماعی و رفتار اجتماعی برای برخی از دانش آموزان دست به دست هم می دهد. بنابراین آموزش مهارت های سواد رسانه ای و توانمندسازی روانی تأثیر قابل توجهی بر ادراک شایستگی در افراد دارد (کولی، ۲۰۲۲).

در تبیین این نتایج میتوان گفت توانمندسازی روانی مبتنی بر مهارتهای سواد رسانهای میتواند به خودآگاهی هیجانی دانشآموزان کمک کند و از ایجاد مشکلات رفتاری جلوگیری کند. سواد رسانه ای به مجموعه ای از مهارت ها و توانایی هایی اطلاق می شود که به افراد کمک می کند تا اطلاعات رسانه ای را به طور مناسب تفسیر و تحلیل کنند، تصمیمات هوشمندانه در مورد استفاده از رسانه ها بگیرند و به طور صحیح و مسئولانه با رسانه ها در ارتباط باشند. خود آگاهی هیجانی به معنای شناخت و درک احساسات و واکنش های هیجانی خود و دیگران است. این مهارت برای مدیریت هیجانات و ارتباطات موثر با دیگران بسیار مهم است (هگوائنس و همکاران، ۲۰۲۰). که میتواند با استفاده صحیح از رسانه ها ارتباط داشته باشد و به دانش آموزان کمک میکند تا تفکر مستقل و انتقادی داشته باشد زیرا این مهارت به دانشآموزان کمک می کند تا اطلاعات رسانه ای را به طور مناسب تحلیل و ارزیابی کند و از تأثیرات منفی رسانه ها جلوگیری کرده و تصمیمات بهتری بگیرند. همچنین توانمند سازی روانی مبتنی بر مهارت های سواد رسانه ای به دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری در شناخت هیجانات خود و دیگران کمک می کند. به طور کلی این مهارت ها می تواند به آنها کمک کند تا بهتر درک کنند که چگونه با هیجانات خود و دیگران مقابله کنند (برنارد، ۲۰۲۳).

در تبیین دیگر میتوان گفت، نوجوان امروز به طور کامل با رسانه عجین شده است. برای او و همسالان او، ارتباطات جزئی از زندگی روزمره محسوب شده و بر این نحو سبک زندگی متفاوت را برای وی تعریف کرده است. تفاوت تنها در نحوه دسترسی به رسانه - هاست که موجب تعریف نظامهای ارزشی مختلف برای این گروه میشود و این تفاوت در نظام ارزشی، به تفاوت در سبک زندگی آنان منجر میشود. فراگیر شدن، تنوع و تلون رسانههای جدید همراه با اقتضائاتشان، ارزشهای نوجوان را تغییر داده، برخی را حذف و برخی را به نظام ارزشی وی افزوده و در نهایت وی را دچار استحاله هویتی کرده است. این تغییر در نظام ارزشی قطعاً سبک زندگی وی را دگرگون میکند، سبکی از زندگی که دیگر تنها در فضای آفلاین (واقعی) وجود ندارد. سبک زندگی نوجوان در دنیای آنلاین (مجازی) نه تنها ادامه سبک زندگی در دنیای آفلاین نیست بلکه به شدت بر آن تأثیر نهاده است. نوجوان در شبکههای اجتماعی آنلاین گروههای مختص به خود را دارد و این باعث میشود روابطی جدید بین او و همسالانشان به وجود آید که به شدت بر سبک زندگی او در دنیای آنلاین اثرگذار است (جعفری مهر، ۱۳۹۷). در روزگاری که امپراتوری رسانه بر تمامی شئون زندگی انسان مسلط شده و هر پیام ارزش و سبک زندگی متناسب با خود را به منصه ظهور میگذارد، مخاطب نیازمند سواد رسانه ای است تا قادر شود سبک زندگی القا شده در هر پیام را شناسایی کند (احدزاده و همکاران، ۲۰۲۲). از ضرورت های این دوران نیاز به دانش و مهارتی متناسب با قرن بیست و یکم است که مخاطب را برای رویارویی با چالشهای زندگی در حال تغییر و غیرقابل پیشبینی آماده سازد. با سواد رسانهای، تسلط فرد در فهم خروجی رسانه افزایش یافته به این ترتیب شخص به خوبی میداند از رسانه چه میخواهد و فعالانه به ارزیابی نقادانه محتوای آن میپردازد تا معنای پیامهایی را که بر سبک زندگی او تأثیر میگذارد دریابد. ذکر این نکات یادآور رابطه سواد رسانهای با سبک زندگی است؛ رابطهای بسیار مهم که تدبیر هر چه بیشتر در آن چگونگی ریلگذاری جهت ارتقای سبک زندگی نسل نوجوان را هویدا مینماید (فلسفی، ۱۳۹۷). فلسفی (۱۳۹۷) در پژوهشی به این نتیجه رسید که نوجوان دارای مهارت سواد رسانهای متوسط از سازمان اجتماعی مصرف متناسب با هنجارهای اجتماعی برخوردار است. به بیان دیگر این مهم بیانگر آن است که پویایی ادراکی نوجوان در برابر پیامهای رسانه ای، و تقلید ناپذیری او از پیام ها با فربه سازی مهارت سواد رسانهای به تعالی سبک زندگی وی منجر میشود که همسو با نتایج پژوهش

حاضر بود. پژوهش حاضر منحصر در شهر تهران انجام گرفته است، لذا تعمیم آن به دیگر شهرستانها و شهرهای کشور باید با احتیاط کامل صورت گیرد. پیشنهاد میشود که این پژوهش در شهرها و استانهای دیگر و با فرهنگهای مختلف نیز انجام شود تا بتوان از این طریق قابلیت تعمیم نتایج را افزایش داد. پیشنهاد میشود تا با برگزاری کلاسهای مختلف آموزشی برای والدین کودکان دارای مشکلات رفتاری به بهبود سلامت در والدین و کودکان آنها کمک کنند. در نهایت امید است تا نتایج پژوهش حاضر بتواند در مراکز آموزش و پرورش و کلینیک های درمانی در جهت کمک به دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری مورد استفاده قرار گیرد.

#### منابع

- صراطی شیرازی، منصوره و گل تاجی، مرضیه (۱۳۹۷). مطالعه آلتیمتریک مقالات علمی حوزه "سواد سلامت" در رسانه های اجتماعی. پایش؛ ۱۷ (۳): ۲۴۹-۲۵۶.
- فتحی آذر، اسکندر. گل پرور، فرشته. میر نسب، میر محمود و واحدی، شهرام (۱۳۹۵). مطالعه پدیدارشناختی مشکلات رفتاری در دانش آموزان دبیرستانی: چالش های هیجانی- اجتماعی و تحصیلی، مجله مشاوره کاربردی، ۲(۶): ۷۲-۵۳.
- مهنّا، سعید و طالع پسند، سیاوش (۱۳۹۵). رابطه بین حمایت های محیطی و خودآگاهی هیجانی با درگیری تحصیلی: نقش میانجی بهزیستی تحصیلی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی؛ ۱۶ (۱): ۳۱-۴۲.
- Ahadzadeh, A.S.; Wu, S.L.; Ong, F.S.; Deng, R.; Lee, K.-F. A Moderated Mediation Model of Perceived Effect of Fittsiration Images on Self: The Influence of Media Literacy and BMI. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, <https://doi.org/10.3390/ijerph19095077>
- Aysina, R. M., Nesterova, A. A., Suslova, T. F., & Khitryuk, V. V. (2020). Teachers' attitudes towards inclusive education of children with ASD: A review of Russian and foreign research. *The Education and science journal*, 21(10), 189-210.
- Bernard B (2023). Emotional Literacy and Self-Awareness in Adolescents Exploring Brené Brown's Atlas of the Heart for Schools, See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/374259727>.
- Collie Rebecca J, Andrew J. Martin , Lauren Renshaw , Kate Caldecott-Davis(2024). Students' perceived social-emotional competence: The role of autonomy-support and links with well-being, social-emotional skills, and behaviors, Contents lists available at ScienceDirect Learning and Instruction journal homepage: [www.elsevier.com/locate/learninstruc](http://www.elsevier.com/locate/learninstruc)
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2018). A needs-supportive intervention to help PE teachers enhance students' prosocial behaviour and diminish antisocial behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.01>
- Collie, R. J. (2022a). Instructional support, perceived social and emotional competence, and students' behavioral and emotional well-being outcomes. *Educational Psychology*, 42(1), 4-22. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1994127>
- Collie, R. J. (2022b). Perceived social-emotional competence: A multidimensional examination and links with social-emotional motivation and behaviors. *Learning and Instruction*, 82, Article 101656. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101656>
- Collie, R. J. (2022c). Perceived social-emotional competence scale. University of New South Wales. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YRJ24>
- Demkowicz, O., Panayiotou, M., Qualter, P., & Humphrey, N. (2023). Longitudinal relationships across emotional distress, perceived emotion regulation, and social connections during early adolescence: A developmental cascades investigation. *Development and Psychopathology*. <https://doi.org/10.1017/S0954579422001407>
- Egan, T. E., Wymbs, F. A., Owens, J. S., Evans, S. W., Hustus, C., & Allan, D. M. (2019). Elementary school teachers' preferences for school-based interventions for students with emotional and behavioral problems. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1633-1653.
- Hobbs R (2010). Digital and Media Literacy: A Plan of Action. A White Paper on the Digital and Media Literacy Recommendations of the Knight Commission on the Information Needs of Communities in A Democracy. ERIC. special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73(3), 534-540.
- Huggins, C. F., Donnan, G., Cameron, I. M., & Williams, J. H. (2020). A systematic review of how emotional self-awareness is defined and measured when comparing autistic and non-autistic groups. *Research in autism spectrum disorders*, 77, 101612.
- Kagitcibasi, C., Baydar, N., & Cemalcilar, Z. (2020). Supporting positive development in early

- adolescence: A school-based intervention in Turkey. *Applied Developmental Science*, 24(2), 170-192.
- Kumari, A. (2020). An Assessment of Psycho-Social aspects, Health Style and Nutritional Status of Panjab University Girls Students.
- Katz, N., & Heimann, N. (1991). Learning style of students and practitioners in five health professions. *The occupational therapy journal of research*, 11(4), 238-244.
- Kargin T; Demir R(2023). Empowering Children's Media Literacy in the YouTube Era: Insights into Critical Awareness, *International Journal of Research in Teacher Education (IJRTE)*, 14(3): 92-112. ISSN: 1308-951X, Copyright © 2023 DOI: 10.29329/ijrte.2023.598.07
- Kızıltepe, R., Irmak, T. Y., Eslek, D., & Hecker, T. (2020). Prevalence of violence by teachers and its association to students' emotional and behavioral problems and school performance: Findings from secondary school students and teachers in Turkey. *Child Abuse & Neglect*, 107, 104559.
- Lewis, T. J., Jones, S. E., Horner, R. H., & Sugai, G. (2010). School-wide positive behavior support and students with emotional/behavioral disorders: Implications for prevention, identification and intervention. *Exceptionality*, 18(2), 82-93.
- Livarjani, S., & Hoseini Nasab, D. (2019). The Canonical Analysis of Self-Compassion Relation with Emotional Self-Awareness among Students of Medical Sciences. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(6), 121-128.
- Perez, L. M. (2011). Teaching Emotional Self-Awareness through Inquiry-Based Education. *Early Childhood Research & Practice*, 13(2), n2.
- Rasi P, Vuojärvi H, Rivinen S (2021). Promoting media literacy among older people: A systematic review. *Adult Education Quarterly* 71(1): 37–54.
- Rebecca J. Collie, Andrew J. Martin, Lauren Renshaw, Kate Caldecott-Davis (2024). Students' perceived social-emotional competence: The role of autonomy-support and links with well-being, social-emotional skills, and behaviors, *Learning and Instruction journal homepage: [www.elsevier.com/locate/learninstruc](http://www.elsevier.com/locate/learninstruc)*
- Singh G, Pandey N (2017). Role and impact of media on society: A sociological approach with respect to demonetisation. *IMPACT: International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature* 5(10): 127–136.
- SetyariniS , Salim H, Purnawarman P (2023). Higher-Order Thinking Skills (HOTS)-based literacy media: An innovative learning strategy to promote the secondary students' social awareness, *Forum for Linguistic Studies* is published by Academic Publishing Pte. Ltd. This article is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Santos, T. (2021). Positive youth development in adolescence. *Journal of mother and child*, 25(3), 137-138.
- Silva, W. R. D., Campos, J. A. D. B., & Marôco, J. (2018). Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students. *PloS one*, 13(6), e0199480.
- Torres-Gastelú, C. A., & Kiss, G. (2016). Perceptions of Students towards ICT Competencies at the University. *Informatics in Education*, 15(2), 319-338.
- Tuong, N. P. C., Beyers, W., & Valcke, M. (2020). Care competencies in adolescents: Development of a new measure and relationships with well-being. *Current Psychology*, 1-14.
- Vaez, H., Zargar, Y., Naami, A., Doostgharin, T., & Mehrabizadeh Honarmand, M. (2019). The effects of Family and Schools Together (FAST) program on behavioral problems of students. *Journal of Psychological Achievements*, 26(2), 89-112.
- Van Son, H., Luong, T., & My, N. T. D. (2018). Self-awareness and self-management of students in grades 4 and 5 in Vietnam. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 8(1/2), 146-156.
- Yang, Y., Qi, Y., Cui, Y., Li, B., Zhang, Z., Zhou, Y., ... & Zheng, Y. (2019). Emotional and behavioral problems, social competence and risk factors in 6–16-year-old students in Beijing, China. *Plos one*, 14(10), e0223970.